LA MONTAGNE AUX TROLLS

T688

Norvège - NO

Les pays scandinaves, voilà plus de trente ans que nous y conduisons des groupes. Nous avons été les pionniers des trekkings en Norvège pour faire découvrir les escarpements des fjords des mers boréales. Notre expérience – et vos remarques – ont permis de ciseler un beau voyage. Depuis Bergen et ses magnifiques façades en bois, nous partons découvrir le Sognefjord, le plus long fjord du monde, Østerbø et le plateau du Hardanger. Le Nærøyfjord, fjord encaissé, le plus étroit d'Europe, puis le train de Flåm et celui des Glaciers pour Oslo. Randonnée dans les montagnes paisibles d'Oslo et visite de la capitale, ses magasins, ses musées, ses parcs… Le programme est bien équilibré entre journées de visites touristiques et journées de marche raisonnablement sportives.

Les points forts de ce voyage
- La remontée en bateau du Sognefjord, le fjord le plus long du monde, et du Nærøyfjord, le plus étroit de Norvège.
- Le chemin des Aconits, un des plus beaux itinéraires de randonnée de Norvège.
- Les visites d'Oslo et de Bergen.

Points de repères

Niveau 2 : marche de 4 à 5 heures les jours de randonnée, sur chemin, piste, sentier ou parcours vallonné.

Randonnée : pour aborder une région ou un pays en profondeur. Marches en traversée ou en boucle, faciles d'accès.

Quatre à cinq heures par jour, à travers la toundra ou la pelouse alpine arctique, parfois dans les éboulis et les fougères qui ralentissent la marche, ou sur les névés qui la facilitent. Et quand on marche, il faut souvent choisir entre regarder ou bien ses pieds, ou bien le paysage.
Attention : une course, le chemin des Aconits, est de niveau 3. Voir avec votre guide.

Durée :	8 jours
Portage :	Uniquement vos affaires de la journée
Hébergement :	Hôtel et/ou auberge de jeunesse, refuge
Encadrement :	Guide-accompagnateur Allibert français des J1 à 6, en liberté du J6 au J8.
Groupe :	De 5 à 15 participants

LA MONTAGNE AUX TROLLS

Du 05/06/11 au 12/06/11	1395 €	Du 07/08/11 au 14/08/11	1495 €
Du 19/06/11 au 26/06/11	1425 €	Du 07/08/11 au 14/08/11	1495 €
Du 03/07/11 au 10/07/11	1445 €	Du 14/08/11 au 21/08/11	1445 €
Du 17/07/11 au 24/07/11	1495 €	Du 28/08/11 au 04/09/11	1445 €
Du 31/07/11 au 07/08/11	1495 €	Du 11/09/11 au 18/09/11	1395 €

A noter : ces prix ont été calculés à partir des informations en notre possession à la date d'édition. Des modifications (taxes aériennes, surcharge carburant, changement de compagnie, etc...) peuvent intervenir. Dans ce cas, vous en serez informés au plus tard lors de votre inscription. Après votre inscription, seules les modifications prévues par l'article 19 de la loi du 13 juillet 92 pourront s'appliquer.

Au jour le jour

J 1/ Paris - Bergen
Vols Paris - Oslo ou Copenhague - Bergen. Hébergement le soir : Bergen
La ville (190 000 h) est belle avec ses docks en bois. Nous aurons la fin de journée pour arpenter les ruelles hanséatiques, le port et la ville. A quelques pas de la grosse animation du centre-ville, nous vous ferons découvrir un quartier ignoré totalement des touristes, et pour cause, car, de façon surprenante, on en parle à peine dans les guides. C'est tant mieux pour nous. Au bord de leurs ruelles pavées très escarpées, les maisons de bois aux couleurs pastel harmonisent leurs rose, lilas, gris perle, bleu azur, aigue-marine, vert tendre ou blanc nacré en une bonbonnière de poupée. Les habitants entretiennent leur maisonnette avec amour dans un assaut de propreté lumineuse autorisant la fantaisie de quelques herbes folles entre les pavés ronds. Les ruelles de ce quartier sont le paradis du piéton, leur étroitesse rendant leur accès aux voitures pénible, voire impossible, dans tous les cas aux seuls riverains. Un vrai bijou. Une aubaine pour les photographes.
Nuit à quelques pas du port et de Torget, la place où se tient tous les matins le célèbre marché. Repas libres en ville.

J 2/ Bergen
Randonnée : Fløyen, alt 320 m.
Durée moyenne : 3 h 30.
Dénivelée en montée : 400 m.
Dénivelée en descente : 400 m.
Hébergement le soir : Bergen.

Nous restons toute la journée à Bergen et ceux qui le désirent auront quartier libre, sinon, après le *frokost* (nom norvégien du petit déjeuner scandinave), promenade sur les sentiers qui montent en lacets à Fløyen, une des montagnes dominant Bergen. De là-haut, infiltrés à travers les Japonais montés ici en train à crémaillère et occupés à immortaliser leur passage éclair (de flash) en ces lieux, vue imprenable sur le site de Bergen, la ville et ses fjords.
A quelques pas de là, retour à la sérénité dans la nature norvégienne. On se restaure avec le casse-croûte tiré des sacs. Puis oxygénation et détente pendant une heure ou deux sur les sentiers de promenade favoris des Bergenois, parcourus à ski en hiver, à pied le reste du temps, avant de redescendre au centre-ville en une petite heure.
Le reste de la journée est consacré à la poursuite de la visite de la ville. Repas libres en ville.

J 3/ Le Sognefjord , le Nærøyfjord
Journée tourisme, pas de marche.
Hébergement le soir : Østerbø, alt 820 m.

Ce matin, croisière sur le Sognefjord jusqu'à Aurland. Cinq heures de vedette rapide à plus 50 km/h sur le fjord le plus long du monde, plus de 200 kilomètres. Au milieu du fjord ou à Aurland, on change de bateau pour Gudvangen, au fond de l'un des plus beaux fjords de Norvège, le Nærøyfjord, long, sinueux, étroit et très encaissé. Nærøy signifie d'ailleurs "étroit" en norvégien (on retrouve le *narrow* de la langue sœur, l'anglais). Si loin de la côte, toujours sur la mer ! Spectacle époustouflant. A mi-parcours, le bateau passe devant le petit village d'Undredal. Le capitaine attirera votre attention et vous dira que ce village possède la plus petite église en bois debout de Norvège.

J 4/ Le chemin des Aconits
Randonnée : gorges d'Aurlandsdalen.
Durée moyenne : 6 h.
Dénivelée en montée : 150 m.
Dénivelée en descente : 900 m.
Longueur : 13 km.
Hébergement le soir : Østerbø.

Descente des gorges sauvages d'Aurlandsdalen jusqu'à Vassbygdi par le chemin des Aconits.
Le sentier servait autrefois à la communication entre l'est et l'ouest du pays. On ne pouvait y circuler qu'à pied et avec des animaux de bât. Seuls l'empruntent encore aujourd'hui les promeneurs norvégiens et des voyageurs français (il est dans nos programmes depuis près de vingt ans). On recensait au milieu du XIXe siècle dix alpages, fermes ou établissements humains dont certains, sur notre chemin, sont inchangés et encore bien debout aujourd'hui : Nesbø, Sinjarheim ou Almen.
Le chemin cahoteux se faufile dans la gorge profonde, parfois au fond du canyon, ou bien accroché à la pente au-dessus des précipices. Un des beaux itinéraires de Norvège. Mais il y en a tant d'autres en Norvège, les randonneurs du pays ont un tel choix que, même sur un itinéraire réputé comme celui-ci, nous restons sauvagement entre nous. A Vassbygdi, nous reprenons le bus régulier pour le refuge d'Østerbø.
Attention, cet itinéraire est au-dessus du niveau moyen du voyage "La Montagne des Trolls". Il faut pour le faire arriver en Norvège suffisamment entraîné. Votre accompagnateur est là pour vous aider et vous conseiller.
Une alternative plus courte (environ 4 h 30), mais plus technique, permet de faire une boucle au départ du refuge. A Nesbø, au lieu de continuer la descente des gorges, on monte un moment en direction du plateau. Plus loin, le sentier redescend par Bjønnstigen, raide et caillouteux (on peut mettre les mains !). On peut aussi réaliser la boucle en sens inverse, le passage de Bjønnstigen est alors plus aisé. Une autre alternative est de monter sur le plateau sauvage au nord du refuge par la vallée de Langedalen vers les lacs de Vasselvotni. Vous déciderez avec votre accompagnateur.

J 5/ Le plateau sauvage du Hardangervidda
Randonnée : sur le plateau.
Durée moyenne : 5 h.

Dénivelée montée : 600 m.
Dénivelée descente : 600 m.
Longueur : 10 km.
Hébergement le soir : Østerbø.

Le Hardangervidda, plateau du Hardanger, est avec ses 8 000 kilomètres carrés, le plus grand plateau sauvage d'Europe. Il est inhabité. Le seul habitat, temporaire, est à l'usage de chasseurs, des pêcheurs et des randonneurs. Une partie de cette étendue, 3 422 kilomètres carrés, est protégée par le parc national du Hardanger, créé en 1981. D'une altitude courante de 1 200 mètres, le plateau a été libéré des glaces de la dernière glaciation il y a 9 000 ans. La belle calotte glaciaire du Hardangerjøkulen, la plus vaste de Norvège, qui culmine à 1 863 mètres, est une relique de cette époque.
Le plateau est une barrière naturelle pour la zone d'extension de la faune et la flore plus méridionales laissant place à des espèces plus septentrionales ou de haute montagne : chouette Harfang, aigle royal, gerfaut (le plus grand faucon d'Europe, celui de José Maria de Heredia), truite de montagne et autre renard polaire.
En outre, on estime à 15 000 bêtes le nombre de rennes encore sauvages, une des populations la plus importante d'Europe.. Ce serait néanmoins un heureux hasard que d'en rencontrer.

J 6/ Train de Flåm, train des Glaciers et Oslo, la capitale
Journée tourisme et transfert.
Train de Flåm et train des Glaciers.
Pas de marche aujourd'hui.
Hébergement le soir : Oslo.

Un peu de bus et nous voici à Flåm, petit village norvégien enchâssé dans de vertigineuses montagnes, lieu touristique très visité de la Norvège. Le chemin de fer de Flåm, qui rejoint Myrdal par la vallée sauvage de Flåmsdalen, est considéré comme l'un des grands parcours ferroviaires de la planète. A l'endroit le plus abrupt, le train s'arrête à la cascade de Kjøsfossen, rugissante au printemps et en été. Gare aux embruns !
A Myrdal, nous changeons de train pour Oslo. Nous passons à Finse, village uniquement desservi par le train qui flirte ici avec les glaciers. Peu à peu, les beaux paysages de montagnes laissent place à la campagne agreste, où la blondeur des blés tranche sur le vert sombre des forêts de conifères se mirant dans le miroir des lacs profonds et calmes. Arrivée à Oslo au début de l'après-midi. Arrivée à Oslo en début d'après-midi. Dîner libre en ville.

J 7/ Oslo
Hébergement le soir : Oslo.
Visite de la capitale ou randonnée verte sur les collines aux portes de la ville. Hébergement le soir : hôtel à Oslo
Oslo : il y a fort à faire: le Palais Royal, Karl Johansgate (la grande rue piétonne), la forteresse d'Akershus, les musées d'art, le musée Munch, le Frogner Park avec ses célèbres statues et le musée de Vigeland, le Fram, le Kon Tiki, le Râ, les drakkars des Vikings, le Skansen (musée de l'habitat). En fait, il faudra revenir si vous voulez tout voir.
Oslo *by night* est l'illustration de l'animation régnant dans les villes scandinaves les vendredis et samedis soirs, quand les Norvégiens, eux d'ordinaire si calmes et discrets, s'éclatent bruyamment dans les pubs et les rues. Au pays où entre boire et conduire, il faut choisir, vous comprendrez pourquoi les taxis sont si nombreux quand ils font le gros de leur chiffre d'affaires durant ces deux nuits. S'ils sont sobres en semaine, beaucoup de Norvégiens se rattrapent bruyamment le week-end.
Option : l'accompagnateur emmènera ceux qui le désirent dans les forêts des montagnes environnantes, par l'une des coulées vertes de la capitale, depuis le lac de Lillevann et par le tremplin de saut à ski d'Holmenkollen, construit en 1892, et où se déroulèrent les jeux olympiques de l'hiver 1952, terrain d'oxygénation et de parcours sportif des habitants de la capitale. Marche de 5 à 6 heures. D'autres randonnées sont possibles dans ces montagnes sillonnées de chemins balisés. Beaucoup préféreront visiter la ville. À chacun de choisir. Repas libres en ville.

J 8/ Oslo - Paris
Départ pour l'aéroport d'Oslo et envol pour la France.

NB : *les temps de marche sont donnés à titre indicatif.*
Dénivelée : M = montée. D = descente.

Votre budget

Le prix comprend
— Les vols internationaux Paris-Oslo-Bergen, Oslo-Paris en classe économique.
— Les taxes d'aéroport au départ d'Europe.
— Les transferts terrestres nécessaires au déroulement normal du programme (sauf dans Bergen le J 2 et Oslo le J 7).
— L'assistance d'un accompagnateur français de l'équipe Allibert.

Le prix ne comprend pas
— L'assurance, annulation/interruption de séjour/perte de bagages, l'assistance.
— Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

Vos dépenses sur place
— Les boissons et toutes dépenses d'ordre personnel.
— Tout ce qui dans les textes est signalé "en option".
— Sauf mention contraire, les entrées dans les musées, lieux touristiques ou culturels payants.
— Les repas de midi et du soir à Oslo, Bergen.
— Les transports publics dans Bergen (J 2) et Oslo (J 7).
— Les repas et boissons durant les vols internationaux et intérieurs (repas et boissons sont payants sur les vols des compagnies SAS, Brathens, Wideroe et Norwegian).

Sur le terrain

Synergie
Il peut nous arriver d'accueillir sur ce voyage T688 des personnes inscrites sur le voyage T607 (programme "Îles et Fjords" de deux semaines), celui-ci étant la combinaison de deux voyages d'une semaine, le votre + un voyage de 8 jours dans les îles Lofoten.

Bien entendu, les groupes pourront fonctionner en parallèle, chacun avec son accompagnateur, si le nombre de participants sur chacun des programmes le justifie.

L'équipe
Un guide-accompagnateur Allibert français.

Les déplacements
— Transferts et déplacements en taxis, train, transports en commun et vedette rapide.
— Lors des trajets en avion, il arrive parfois que les bagages ne suivent pas sur les vols internationaux. Aussi une sage précaution consiste à de vous équiper comme pour une randonnée lors du voyage aller avec chaussures, vêtements chauds et de pluie, même si le temps est chaud et radieux en France. Si votre bagage n'arrive pas tout de suite, vous pourrez quand même randonner en attendant son arrivée. Pour le reste, la solidarité jouera. Autre précaution plus vitale, voyager avec vos médicaments importants dans votre sac en cabine et non dans le bagage en soute…

L'hébergement
Nous choisissons les hébergements proposant le meilleur rapport qualité-prix en fonction des lieux traversés.
NB : *les jetons de douche, lorsqu'ils existent, sont attribués sur la base d'une douche par jour.*
— A Bergen : auberge de jeunesse, souvent en chambre double, parfois triple ou quadruple.
— A Østerbø, chalets (*hytter*) du refuge de montagne, souvent en chambre double, parfois triple ou quadruple.
— A Oslo : hôtel simple, , souvent en chambre double, parfois triple.

Les repas
— Tous les repas sont inclus, sauf les repas de midi et du soir à Bergen (J 1 et J 2) et Oslo (J 6, J 7, et éventuellement J 8)) pour des raisons d'organisation et vous permettre de prendre un peu de liberté si vous le souhaitez lorsque cela est possible.
— Déjeuner : pique-nique froid préparé par le guide, avec votre aide.
— Petit déjeuner et dîner : pour éviter les restaurants particulièrement chers, ces repas sont préparés par le guide Allibert, avec l'aide des personnes du groupe. Les produits sont achetés dans les magasins d'alimentation locaux, en fonction des goûts des participants.
La Norvège est réputée pour la qualité de ses produits, en particulier son poisson. Vous trouverez également beaucoup de laitages, et à peu près les mêmes aliments qu'en France. Le choix de fruits et légumes est moins large. Vous pouvez aussi tester des produits locaux au goût et à la texture inimitables, comme le fromage de Gudbrandsdal !

Les boissons
Rubrique pousse-au-crime
L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement.
La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (de 4° à 6° maxi), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer, sauf la bière, et encore avec des contraintes horaires archaïques spécifiques à cette vente. De plus, elle est très chère. Mais à part la bière (qui est bonne) vous ne boirez pas de boissons alcoolisées achetées sur place. Les boissons sont en détaxe à l'aéroport de Paris, la Norvège ne faisant pas partie de l'Union européenne. Une goutte d'alcool aide à l'ambiance. Et ce qui peut paraître superflu vu de France est souvent apprécié différemment une fois sur place. En général, l'accompagnateur a bien quelques munitions, mais là, c'est sûr, elles filent vite, surtout quand il enchaîne plusieurs circuits. Il n'est pas interdit d'emporter un peu de remontant (whisky, pastis)...

Le transport des bagages
— Vous portez un petit sac à dos contenant les affaires nécessaires pour la demi-journée ou la journée : gourde, appareil

photo, vêtements chauds et de pluie, pique-nique de midi.
— Pendant la marche, votre sac de voyage reste dans les hébergements ou est transporté par les véhicules utilisés pour les transferts.

Norvège

Les devises

La monnaie est la couronne norvégienne (NOK)
Taux de change (cours indicatif) : 1 € = 8 NOK (10 NOK = 1,3 €).
Nous vous conseillons d'emporter des euros en espèces. Comme en France, les cartes de crédit ne sont pas toujours acceptées pour régler les achats. Nous vous recommandons de faire le change aux aéroports d'Oslo ou de Copenhague. A l'aéroport de Bergen, le change n'est pas toujours possible, et il est impossible à Bodø, Stavanger, Ålesund et Alta. On trouve des distributeurs automatiques de billets dans les aéroports et dans les villes.

L'accès sur place

Norvège

Les vols

Au départ de Paris

Vols sur les lignes régulières des compagnies aériennes SAS, Braathens, Widerøe ou Norwegian, parfois via Oslo, et/ou Copenhague.

Attention ! en cas de transit à Oslo à l'aller, vous devrez récupérer vos bagages à l'arrivée de votre vol international pour les dédouaner avant de les réenregistrer pour le vol intérieur.

A prévoir avant le départ

Norvège

Les formalités administratives

— Pour les membres de l'Union européenne et de la Suisse : carte d'identité ou passeport valide.
Vous voyagez avec des enfants
Les enfants sont soumis aux mêmes obligations que les adultes, décrites ci-dessus.
A noter : les inscriptions de mineurs sur les passeports des parents sont désormais impossibles, les mineurs doivent être titulaires d'un passeport individuel ou d'une carte d'identité individuelle. La possession de ce document, en cours de validité, est suffisante pour permettre au mineur de sortir du territoire français.
- *S'il est accompagné d'une personne titulaire de l'autorité parentale*, le mineur peut quitter le territoire français avec sa carte nationale d'identité. Dans ce cas, les autorités douanières peuvent exiger un document prouvant que l'accompagnant est bien le parent (livret de famille ou acte de naissance par exemple). L'enfant devra sinon être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.
- *S'il voyage seul ou avec un tiers*, le mineur devra présenter, en plus de sa carte d'identité en cours de validité, une attestation de sortie du territoire français, délivrée à la demande du titulaire de l'autorité parentale par le maire de la commune de résidence ; ou être titulaire d'un passeport individuel en cours de validité.

— Pour les autres nationalités, veuillez vous renseigner auprès des autorités consulaires norvégiennes dans votre pays.

Important : l'Express côtier exige votre date de naissance. N'omettez pas ce renseignement dans votre formulaire d'inscription.

Norvège

La santé

Vaccins

Aucun vaccin n'est obligatoire. Nous vous conseillons cependant d'être à jour des vaccinations classiques : diphtérie, tétanos, poliomyélite, fièvre typhoïde.
Vaccin contre l'hépatite : à recommander.

Dentiste et médecin

Nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle avant votre départ.

Carte européenne d'assurance maladie (CEAM)

Au cours de votre séjour en Europe, la carte européenne d'assurance maladie vous permet de bénéficier, si nécessaire, d'une prise en charge de vos soins médicaux, selon la législation en vigueur. Nominative et individuelle, elle est valable un an.
Pour en faire la demande, remplissez le formulaire prévu à cet effet. Attention ! un formulaire doit être rempli pour chaque membre de votre famille, y compris les enfants de moins de 16 ans. Vous recevrez votre carte, par courrier, sous 15 jours. Pour obtenir la carte, consulter le site internet www.ameli.fr ou prendre directement contact avec votre caisse d'assurance maladie.

Vous préparer à partir

Préparation physique
Pour profiter pleinement de votre voyage, n'oubliez pas d'entretenir votre forme en marchant une fois par semaine (12 à 15 km).

Votre pharmacie individuelle
Celle-ci sera validée avec un médecin en tenant compte du terrain d'aventure et de l'éloignement propres à ce voyage. Elle contiendra :
— Un antalgique.
— Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
— Un antibiotique à large spectre.
— Un antispasmodique, un antidiarrhéique, un antiseptique intestinal, un antivomitif.
— Des pansements et double peau, des compresses, de la bande adhésive, du Steristrip, du tulle gras.
— Un antiseptique.
— De la crème solaire et de la Biafine.
— Des pastilles pour purifier l'eau.
— En complément : collyre, répulsif contre les moustiques, pince à épiler, somnifère léger et/ou boules Quies, veinotonique, médicaments personnels.
Votre guide Allibert disposera également d'une trousse de secours.

Vos bagages
L'ensemble de vos affaires est réparti entre un sac à dos porté pendant la marche et un sac de voyage avec cadenas, transporté par l'équipe logistique sur place.

Equipement de base
— Des sous-vêtements respirants (séchage rapide).
— Une veste en polaire type Polartec (si possible coupe-vent ou Wind Pro (excellent rapport poids/isolation).
— Une veste imperméable et respirante (en Goretex).
— Des pantalons de trek.
— Un collant thermique.
— Un bonnet.
— Une casquette ou un chapeau.
— Des lunettes de soleil (indice 3 minimum et 4 pour la haute montagne).
— Une paire de gants.
— Une cape de pluie.
— Une gourde (ou gourde poche à eau, pipette).

Chaussures et matériel technique
— Des chaussures légères, aérées, avec une bonne adhérence sur les différents terrains. (Exemples dans la gamme X-Hiking de Salomon : Epic Cabrio , Elios).
— Des chaussures imperméables, à tige montante et semelle offrant une bonne adhérence, type Contagrip ou Vibram. (Exemple dans la gamme Trekking Salomon : la Quest GTX).
http://www.salomon.com/fr/range/chaussures.html
— Des bâtons de marche télescopiques.

Bagages
— Un sac à dos équipé de bretelles larges et d'une armature anatomique réglable, d'une contenance de 30 à 40 litres, pour vos affaires de la journée.
Exemple chez Millet : le Hikker 38.
— Un sac de voyage de 80 à 100 l souple, transporté en journée par l'équipe de portage ou véhicule.

Divers
— Des vêtements de rechange.
— Une paire de lacets de rechange.
— Une trousse de toilette et une serviette de bain.
— Du papier toilette.
— Un couteau de poche (en soute !).

— Un bol en plastique, une cuiller (quand salade composée en pique-nique).
— Quelques sachets plastique pour protéger vos affaires.
— Une aiguille et du fil.
— Une pochette antivol, à garder toujours sur soi avec vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance, d'assistance.
— Un drap-sac.
— Un surpantalon en Goretex.
— Un remède contre le mal de mer, si vous n'avez pas le pied marin.
— Pour les voyages de septembre, une lampe de poche ou frontale.
— Pour les plus courageux, un maillot de bain.

Nos astuces
Pendant le vol, le sac à dos contient les choses fragiles (appareil photo...) ou utiles à vos premiers jours sur place (chaussures de marche, quelques vêtements, médicaments personnels avec ordonnance, etc.).

Prêt partez !

Séduit par ce voyage ? Pour concrétiser vos envies, il vous suffit de nous contacter.

Par Internet
Découvrez nos destinations et faites votre choix en vous appuyant sur nos fiches techniques. Réservez et payez votre voyage en ligne. Préparez votre départ grâce à nos rubriques "Allibert Pratique" et "conseils de guides".

Avantages
• Une réservation rapide 24 h/24 et 7 j/7.
• Un paiement 100 % sécurisé.
• Les frais de dossier (20 €) offerts.
Pour vous inscrire :
— Sélectionnez votre voyage.
— Cliquez sur "réservation".
— Renseignez le nombre de participants, leurs noms, prénoms (figurant sur le passeport/carte d'identité) et coordonnées complètes.
— Sélectionnez vos prestations supplémentaires.
— Choisissez vos contrats d'assistance (1,5 %), assistance + assurance standard (3,5 %), ou assistance+assurance étendue (4,5 %).
— Saisissez vos coordonnées bancaires pour régler les 30 % d'acompte nécessaires à l'inscription.
Vous recevrez automatiquement un accusé de réception de votre règlement, qui sera débité après validation de votre dossier par un conseiller en voyages.

Dans nos agences
Auprès de l'un de nos conseillers.

Par téléphone
En France : 04 76 45 50 50.
En Belgique : 02 526 92 90.
En Suisse : 022 849 85 51.

Nos conseillers en voyages répondent à vos questions, vous confirment la disponibilité des places pour votre voyage et les tarifs, vérifient les disponibilités des Services Plus (départ de province, hébergement individuel, extensions, etc.).

Pour vous inscrire :
— Remplissez de façon précise le bulletin d'inscription, sur notre site et dans nos catalogues, que vous nous adressez par tout moyen à votre convenance.
— Complétez la fiche de bienvenue.
— Versez un acompte de 30 %, par virement bancaire, chèque bancaire, chèque-vacances, en espèces (en agence).
Frais de dossier offerts (15 euros) pour toute inscription effectuée à plus de trois mois du départ.
Vous hésitez encore ? Vous pouvez préréserver votre voyage, sans engagement, pendant une période donnée.

Vos avantages
Le programme Fidélité*
3 % de réduction tous les deux voyages (à partir du deuxième), pour une inscription à plus de deux mois du départ.
** limité à 150 €*
Opération susceptible d'être suspendue sans préavis. *Les remises fidélité ne s'appliquent pas aux groupes constitués.*

Des bons plans à l'aéroport pour les hôtels et les parkings : consultez notre site internet www.allibert-trekking.com

ANNEXE
Votre assurance et votre assistance

Un voyage d'aventure comprend des risques qu'il convient de pallier en étant bien assuré.
Il est nécessaire de distinguer :

— L'assistance, couvrant essentiellement les frais de recherche-secours, le rapatriement et les frais médicaux ; elle intervient dès qu'un contact médical permet de décider de votre rapatriement. Au préalable, dans les régions éloignées des infrastructures médicales et difficiles d'accès, vous devez accepter l'organisation de premiers secours par des moyens locaux (porteurs, chevaux, 4X4, etc.).
— L'assurance, qui vous protège du risque financier d'annulation, et indemnise la perte ou le vol des bagages.

Notre conseil
Vérifiez attentivement les plafonds de vos contrats personnels d'assurance et d'assistance, en particulier sur les recherches-secours (à titre indicatif, un montant minimal de 15 000 € est recommandé, ce qui est le cas pour la Fédération des clubs alpins français, la FFME…).

Vous pouvez souscrire de façon commune ou séparée un contrat d'assistance seule ou un contrat groupé d'assistance et d'assurance (deux niveaux, "standard" ou "étendue"), **sachant que nous servons uniquement d'intermédiaire entre vous et l'assureur.**

<table>
<tr><th></th><th>% du prix du voyage</th><th>Garantie assistance</th><th>Garantie assurance</th></tr>
<tr><td>Assistance
EUROP ASSISTANCE</td><td>1,5 %</td><td rowspan="3">• Transport médical :
frais réels
• Frais médicaux :
jusqu'à 152 500 €
• Frais de recherche-secours :
jusqu'à 15 245 €
• Avance sur caution pénale :
15 300 €
• Honoraires d'avocat :
3 100 €</td><td>NON</td></tr>
<tr><td>Assurance/assistance
EUROP ASSISTANCE</td><td>3,5 %</td><td>• Annulation pour raison médicale ou accidentelle, pour vous et vos proches, licenciement, destruction de locaux
• Assurance des bagages à concurrence de 762,25 €
• Interruption de séjour à compter du jour suivant votre rapatriement</td></tr>
<tr><td>Assurance/ assistance étendue
EUROP ASSISTANCE</td><td>4,5 %</td><td>• Annulation pour raison médicale ou accidentelle, pour vous et vos proches
• Tous les cas d'annulation imprévisibles au jour de la souscription, indépendant de votre volonté et justifiés
• Assurance des bagages à concurrence de 1 524,49 €
• Interruption de séjour à compter du jour suivant votre rapatriement</td></tr>
<tr><td colspan="4">Si vous choisissez de souscrire ces contrats, les conventions vous seront envoyées lors de votre confirmation d'inscription.</td></tr>
</table>

La sécurité

Norvège
La sécurité en Norvège
La Norvège est un pays très sûr. Comme partout, il est préférable d'être vigilant dans les lieux fréquentés et touristiques, les vols à la tire n'étant pas à exclure.

Votre sécurité, notre priorité
Aucun pays, aucune région du monde, n'est à l'abri de risques pour les biens ou les personnes.

Liées à l'activité ou à l'environnement (risques météorologiques, sanitaires, risques liés au transport…), les sources de risque en voyage sont multiples. Ainsi, toutes les informations que nous vous communiquons sont données à titre indicatif et susceptibles de modification. Elles ne peuvent être considérées comme exhaustives.

De façon générale et en présence de risque avéré, nous nous réservons le droit de :
— renforcer notre encadrement ;
— modifier nos circuits pour contourner une zone jugée risquée ;
— fermer un circuit ou une destination pour une période plus ou moins longue, lorsque nous estimons que le niveau de risque n'est pas acceptable.
Il est essentiel de rappeler que nous ne pouvons nous substituer à votre décision.

A propos du risque terroriste
Il convient de ramener celui-ci à de justes proportions. Par rapport aux autres risques, il est tout à fait minime dans la plus grande partie du globe, même s'il est amplifié, voire déformé, par les médias.

Pour vous informer et vous permettre de décider, nous évaluons le risque terroriste grâce à diverses sources d'information : les sites des ministères des Affaires étrangères français et étrangers ; les médias accessibles au grand public ; nos informations sur le terrain ; nos recherches personnelles (contacts avec experts et conseillers d'ambassade, abonnement à des réseaux d'informations spécialisés, etc.) ; le collectif de sécurité ATT.
Ainsi, dans des pays jugés "sensibles", il est tout à fait possible de voyager en sécurité dans certaines régions.

Lors de la publication de nos avis, nous essayons d'évaluer la situation le plus objectivement possible. En particulier, nous essayons de ne pas nous laisser influencer par des facteurs non liés à la sécurité : impact économique sur l'entreprise, sur nos partenaires locaux, etc.
Votre sécurité et votre plaisir restent notre priorité.

Services Plus
Prolongez vos vacances

Possibilité d'extension pour visiter la capitale, Oslo.
Voir conditions dans la fiche Norvège B904.

Norvège

Services Plus Allibert
Partez sur un autre vol

Départs de province, Belgique ou Suisse
Pour tous nos voyages en Norvège*, il est possible de partir de tous les aéroports de province par préacheminement.

Supplément** (€) par rapport au tarif "départ de Paris":

Bordeaux	Lyon	Marseille	Mulhouse/ Bâle	Nantes	Nice	Strasbourg	Toulouse	Bruxelles	Genève
160	160	160	160	160	160	160	160	260	230

** Sous réserve de :*
— disponibilité au moment de la réservation ;
— modification des accords avec la compagnie depuis l'écriture de la fiche ;
— la compagnie aérienne utilisée.
*** Ce supplément inclut le réajustement du prix du billet et les frais de gestion et d'envoi du billet (ou remise à l'aéroport).*

Services Plus
Prolongez votre voyage

Départ anticipé et retour différé
Sous réserve de disponibilité au moment de la réservation, vous pouvez choisir de partir avant le groupe et/ou de rentrer plus tard. Il vous suffit de préciser les dates souhaitées lors de votre inscription. Dans le cas d'un départ anticipé ou d'un retour différé, le rendez-vous ou la séparation avec le groupe se fait à l'hôtel dont les coordonnées sont précisées sur votre convocation. Coût de la modification : 50 € par personne.
A noter : ce coût ne comprend pas le supplément éventuel demandé par la compagnie aérienne pour le retour différé et/ou le départ anticipé (si le vol modifié est dans une classe tarifaire supérieure à celle d'origine). Si vous souhaitez un départ d'une ville de province et/ou un départ différent du groupe, il est donc essentiel de vous inscrire longtemps à l'avance. Plus vous vous y prenez tard, moins vous aurez de chance d'avoir de la place, et plus le supplément risque d'être élevé.

***NB :** si vous souhaitez un départ d'une ville de province et/ou un départ différent du groupe, il est essentiel de vous inscrire longtemps à l'avance (en particulier pour un départ en juillet-août). Plus vous vous y prenez tôt, plus vous aurez de chance d'avoir de la place !*

Norvège

Services Plus Allibert
Prolongez votre voyage

- **Nuits supplémentaires à Oslo**

Prolongez votre voyage d'un ou deux jours (conseillé) pour visiter à votre guise la capitale de la Norvège. Oslo affiche une ambiance à la fois moderne, vivante, jeune, cultivée. Outre les nombreux musées (les musées d'art, le musée Munch), la ville regorge de trésors : le palais royal, Karl Johansgate (la grande rue piétonne), la forteresse d'Akershus, le Frogner Park aux célèbres statues et le musée de Vigeland, le Fram, le Kon-Tiki, le Râ, les drakkars des Vikings, le Skansen (musée de l'Habitat). Le sport tient aussi une place importante. Difficile de tout voir et tout faire ! La nuit, Oslo révèle un autre visage, plus bruyant et animé…

Prix par personne et par nuit	1 personne en chambre individuelle	2 personnes en chambre double
Anker Hotel *(nuit et petit-déjeuner)*	135 €	95 €

- **Nuits supplémentaires à Bergen**

Prix par personne et par nuit	1 personne en chambre individuelle	2 personnes en chambre double
Marken Gjestehus (auberge de jeunesse) *(nuit sèche sans petit-déjeuner, douche sur le palier, draps et serviettes non fournis, possibilité de louer sur place : draps 65 Nok, serviettes 15 Nok)*	70 €	40 €
Basic Hotels (hôtel) *(nuit sèche sans petit-déjeuner, salle de bain dans la chambre, draps et serviettes fournis)*	110 €	65 €

Le prix comprend
— L'hôtel ou l'auberge de jeunesse avec les petits-déjeuners (sauf indication contraire) pour une nuit.

Le prix ne comprend pas
— Les transports entre l'aéroport et l'hôtel (prévoir environ 35 € supplémentaires à Olso, 20 € à Bergen).
— Les suppléments éventuels sur le vol différé de retour Oslo ou Bergen-Paris, si celui-ci n'est pas au même tarif que le vol de retour du programme de base. **Afin de pouvoir effectuer l'extension Oslo, nous vous recommandons de vous inscrire le plus tôt possible,** les places dans les avions à des prix intéressants étant vite vendues. Plus vous vous inscrivez tard, plus le supplément risque d'être important.

A noter : dans tous les cas, 50 € vous seront facturés pour les frais de vol différé.

Pays

Norvège

Imaginez un pays où la montagne s'unit à la mer ; une terre de randonnées, inépuisable, façonnée par des milliers d'années ; un pays où les saisons se parent tour à tour des plus belles couleurs ; où la lumière joue de ses reflets et contrastes pour vous surprendre… Une palette riche et variée de paysages s'offre à vous : les baies d'un bleu métallique bordées de maisons rouges des îles Lofoten, les espaces sauvages de la Laponie, la beauté sculpturale des fjords du Sud. La Norvège, c'est comme si le Bon Dieu avait mis les Alpes en Bretagne, l'océan ennoyant les sommets jusqu'au pied des alpages. Une palette riche et variée de paysages changeants, des odeurs de varech, de poisson et d'étable mêlées, des maisons colorées ponctuant une nature rude et sauvage.
Des pêcheurs des îles Lofoten au peuple lapon éleveur de rennes, les Norvégiens respectent les richesses naturelles de leur pays et vivent en harmonie avec cette nature préservée. Tous les amoureux de nature s'accordent pour le dire, la Norvège est l'un des plus beaux pays du monde ! Les fjords de Norvège sont d'ailleurs inscrits au patrimoine mondial de l'humanité depuis le 14 juillet 2006. Vous laisserez-vous séduire à votre tour ?

Population	4 854 000 d'habitants.
Superficie	384 822 km2 (Svalbard inclus).
Capitale	Oslo.
Villes principales	Bergen, Stavanger, Trondheim, Tromsø, Bodø.
Point culminant	Galdhøpiggen (2 469 m).
Iles	des milliers, dont les îles Lofoten et les îles Vesterålen.
Langues officielles	norvégien (bokmål, langue parlée dérivée du danois, et nynorsk, langue écrite, "nouveau norvégien"). Dans certaines régions, le sami (ou lapon) est également langue officielle.
Religions	évangéliques luthériens de Norvège (87,8 %), musulmans (1,5 %), catholiques (1 %).
Décalage horaire	aucun décalage avec la France tout au long de l'année.

Géographie
La Norvège est située au nord de l'Europe. Occupant l'ouest et le nord de la Scandinavie, elle est bordée par la mer du Nord au sud-ouest, le détroit de Skagerrak au sud, la mer de Norvège à l'ouest et la mer de Barents au nord-est. La Norvège partage une longue frontière avec la Suède à l'est, ainsi que de plus petites frontières avec la Finlande et la Russie au nord-est.
Le pays présente une configuration toute particulière. Une grosse boule ronde dans la partie sud et une étroite bande effilée dans la partie nord ; 1 750 km dans sa plus grande longueur, 6 km de largeur à la hauteur de Narvik. Les quatre cinquièmes du territoire se trouvent à plus de 150 m d'altitude, avec un point culminant à 2 469 m (le Galdhøpiggen). En Norvège, se trouve aussi la ville la plus septentrionale du monde : Hammerfest. La forêt occupe 23 % de la superficie totale et les terres arables 2,7 %. Le reste, soit 73,5 %, consiste en montagnes, lacs et terres incultes. Ces paysages sont magiques !
Les Alpes scandinaves débutent au nord de la côte du Skagerrak, puis longent la côte en direction du nord, fréquemment interrompues par les nombreux fjords du Vestlandet. Au niveau de Dovre, au sud de Trondheim, la chaîne vire à l'est et atteint la frontière suédoise près de Sylane. Elle suit la frontière vers le nord-est, croisant les fjords du Nordland et de Troms. Cette partie de la chaîne prend le nom de Kjølen. Elle traverse ensuite le nord-ouest du Finnmark, perdant en altitude au fur et à mesure qu'elle se rapproche du cap Nord avant de plonger dans la mer de Barents.
Climat
Doux et tempéré en général. Mais, certains jours, un bon équipement de montagne est indispensable. La pluie n'est pas garantie, mais peut faire partie du programme. Pensez à votre protection et à celle de votre sac à dos. En 30 ans, on a vu des étés frais et des étés secs et "chauds". D'une manière générale, le temps est bien meilleur que ce que l'on imagine. En gros, sur les côtes, le temps est "breton" en un peu plus frais. Le potage national norvégien est d'ailleurs le chou-fleur. Et plus on va vers le nord, moins on a chaud. Evident.
- De juin à mi-juillet, c'est la magie du jour permanent. En juin, les résidus des neiges de l'hiver confèrent un charme supplémentaire aux paysages.
- De mi-juillet à août, le jour continu, c'est la saison des fruits sauvages. Le soleil de minuit est visible au nord du cercle arctique autour du solstice d'été, durant quelques nuits dans les Lofoten, et pendant plusieurs semaines dans le nord de la Laponie.
- En septembre, c'est un festival de couleurs, la végétation se pare de tons chatoyants. Quand le ciel est dégagé, vous pouvez admirer un phénomène naturel fascinant, les aurores boréales.
En hiver, une grande partie de la Norvège se transforme en paradis enneigé. Les régions de plaine à l'intérieur du pays, dans le Sud comme dans le Nord, ont des températures moyennes très basses en hiver. Ainsi, à l'intérieur du Finnmark, du Troms et de la Norvège de l'Est, les températures peuvent descendre jusqu'à - 40 °C, mais pas forcément chaque hiver ! En revanche, le littoral jouit d'hivers relativement doux, malgré le vent, la pluie et les nuages.
Economie

L'économie norvégienne est un bastion prospère du capitalisme social, offrant une combinaison réussie entre liberté des marchés et interventionnisme d'Etat. Le gouvernement, par le biais de grandes entreprises publiques, contrôle quelques domaines particulièrement stratégiques, comme une partie du secteur pétrolier. Ce dernier représentait en 1999, avec le gaz, 35 % des exportations du pays. Malgré un niveau de vie comptant parmi les plus élevés au monde, les Norvégiens s'inquiètent pour les deux prochaines décennies, lorsque leurs réserves de gaz et de pétrole commenceront à s'épuiser.

La vie est-elle chère en Norvège ?

La Norvège est un pays (très) riche. Tout y est cher. Nous arrivons donc (très relativement) pauvres dans un pays riche. Aussi avons-nous fait très attention aux coûts. Ce qui veut dire qu'il faut quelque part faire un voyage "à la bonne franquette", mettre la main à la pâte pour les repas et ne pas s'attendre à loger dans des hôtels pleins d'étoiles où nous serions choyés comme des *sahibs* (ah, le Népal !). Pour avoir le même service en Norvège, il faudrait mettre une fortune pour un service courtois mais distant.

Les boissons, rubrique pousse-au-crime ?

L'eau du robinet est potable et ne nécessite pas de traitement particulier.

La vente d'alcool est très réglementée en Norvège, à part la bière (4,6° maxi), qu'on trouve dans les magasins d'alimentation. Quant aux autres boissons alcoolisées, elles sont vendues en ville dans des magasins spécialisés appelés *vinmonopolet*, que nous ne trouverons pas dans la toundra. Nous aurons rarement l'occasion de nous en procurer – sauf la bière, et encore avec des contraintes horaires archaïques spécifiques à cette vente. De plus elle est très chère. A part elle (elle est bonne) vous ne boirez donc pas de boissons alcoolisées achetées sur place.

Les boissons sont en détaxe à l'aéroport de Paris, la Norvège ne faisant pas partie de l'Union européenne. Une goutte d'alcool aide à l'ambiance. Et ce qui peut paraître superflu vu de France est souvent apprécié différemment une fois sur place.

En général, l'accompagnateur a bien quelques munitions, mais là, c'est sûr, elles filent vite, surtout quand il enchaîne plusieurs circuits. Il n'est pas interdit d'emporter un peu de remontant (whisky, pastis)...

Le chemin norvégien

Un participant à l'un de nos voyages en Norvège a écrit un jour dans un des *rorbus* de Å (îles Lofoten) une description réaliste des chemins norvégiens. Qu'il nous pardonne, nous avons oublié son identité. Mais nous n'avons pas perdu son texte. Le voici.

"Tout bien pesé, l'obstacle majeur à l'agrément total des randonnées nordiques estivales est le chemin norvégien. Le plus souvent fugitif, il n'est pas taillé pour l'*Homo randonnicus mediterraneus* qui a quelques kilos à perdre et des tonnes de fatigue à faire fondre. Le plus souvent, il suit les pentes dans ce qu'elles ont de plus radical et soutenu. Des trous sournois et des pierres aléatoires dissimulés par ce que la végétation a de plus fourni clouent nos regards sur nos chaussures, nous frustrant ainsi des beautés qui nous entourent. Au bout du compte, je me demande qui des marcheurs ou du sentier est le plus accidenté ou tourmenté. De digressions en belles bavantes, nous nous retrouvons sur des pitons rocheux et moussus, conquérants heureux d'un provisoire surprenant et vertigineux."

Y a-t-il beaucoup de moustiques en Norvège ?

En 25 étés de présence dans les Lofoten, les Alpes polaires, les hauts plateaux et les fjords, nous avons trouvé moins de moustiques qu'à Chapareillan à la même époque ! Il arrive même souvent de ne pas en voir un seul, sauf peut-être quelques égarés dans les Lofoten. Prévoyez toutefois un répulsif type "5 sur 5" en pommade ou en spray. Si vous êtes sensible aux piqûres d'insectes, prenez une dose homéopathique 5 CH de *Ledum palustre* huit jours avant le départ.

En Laponie, en revanche, nous pouvons presque vous les garantir (mais l'on passe peu de temps dans la zone "sensible") !

Le conseil de Jean-Pierre Bisiaux, notre spécialiste de la Norvège

Le jour continuel perturbe un peu le voyageur, qui au début a du mal à se coucher. Si vous craignez que la lumière ne gêne votre endormissement, prévoyez un masque. A partir de septembre, la nuit devient vraiment noire au sud, un long crépuscule au nord. Et les aurores boréales apparaissent !

Quels souvenirs intéressants rapporter ?

Lainages, couteaux lapons avec manche en bois de renne, saumon fumé d'origine, et, pour votre petit neveu, du Tran, la plus célèbre marque d'huile de foie de morue, sont des occasions de "craquer". N'oubliez pas de demander la détaxe si vous faites des acquisitions dépassant 250 NOK.

Et, gratuitement, comme d'autres ramènent du désert des odeurs de feu de campement, vous ramènerez des Lofoten, à l'insu de votre plein gré (merci les guignols), des "parfums" de morue séchée. Ouah !

Quelle langue parler avec les Norvégiens ?

Révisez l'anglais en parlant avec les Norvégiens, car eux, au moins, on les comprend ! Il y a mille ans encore, l'anglais et le norvégien étaient des dialectes d'une même langue. Anglais et Vikings pouvaient s'insulter et s'entretuer en tout intelligence.

Que doivent prévoir les amateurs de photos ?

Pour les appareils numériques, prévoyez une autonomie suffisante, car il n'est pas toujours possible de recharger les batteries. Le courant est de 220/230 V. Les prises sont de type français.

Quelques mots utiles

Apprendre quelques mots clés en norvégien vous permettra de créer le contact :

Bonjour : *god dag* (goudag), plus familier *hei* ! ou encore plus familier *hi* !

Comment ça va ? : *hvordan går det ?* (vodanegordè).

Merci : *takk* (tac) ou dans un registre plus élevé *takk skal du ha* (tac scal du ha).
Merci beaucoup : *tusen takk* (tusseuntac) ou *mange takk* (mann'guetac).
Au revoir : *ha det* (hadè, avec h aspiré dans ha) ou *ha det bra* (hadèbra).
Oui : *ja* (ya). Non : *nei* (naille).
Je vous en prie, il n'y a pas de quoi, à votre service : vous entendrez "varcheugo", mais cela s'écrit *vær så god.* Dès que vous aurez repéré ce "varcheugo", vous l'entendrez à tout bout de champ (comme *bitte* ou *bitte schön* en allemand).
Vous pouvez demander à votre guide comment les prononcer, votre voyage n'en sera que plus riche ! Et puis souriez, c'est souvent le meilleur moyen d'avoir de bons contacts !

Office de tourisme norvégien
BP F-75366 Paris cedex 08 (pas de bureaux ouverts au public). Tél. : 01 53 23 00 50. Fax : 01 53 23 00 59. Site : http://www.visitnorway.fr.

Site Internet
http://fr.wikipedia.org/wiki/norvege.

Bibliographie
Guides
Norvège, guide Bleu Hachette Tourisme.
Norvège, guide Nelles.
Norvège, guide Voir Hachette Tourisme.
Norvège, Lonely Planet.

Récits
Laponie, voyage au pays des fils du soleil, Knud Rasmussen, L'Esprit ouvert.
Voyage en Laponie, Carl von Linné, La Différence.
Récit de la vie des Lapons, Johan Turi, L'Harmattan.

Littérature
Le Livre de Dina, Herbjorg Wassmo, 10/18.
Un long chemin, Herbjorg Wassmo, Gaïa.
Une nuit entre les jours, Ailo Gaup, éditions du Reflet.
Le Marchand de goudron, Aksel Sandemose, Actes Sud.
Jusqu'au bout du monde, Sigurd Hoel, Autrement.
Contes de Laponie, J.-K. Qvigstad, L'Esprit ouvert.
Les romans de Knut Hamsun (*La Faim*, *Rosa* et *Benoni*), et Sigrid Unset (*Olav Audunsson*, *Printemps* et *La Femme fidèle*).
Le Rapt 1966, Roger Frison Roche, Castor.
La Dernière migration, Roger Frison Roche, Flamarion.

Ouvrages illustrés
Norvège, au pays des fjords, Fabio Bourdon, Minerva.
Scandinavie, l'Europe des grands espaces, Luc Le Saos, Géorama.
Les Saamis de Laponie, Piers Vitebsky, Jean-François Viseur, Gamma. 1996.
Le Peuple Samien, P.E.M.F 2000. N° 45 F.

Cartes
Cartes 1/400 000 Cappelens ou Kummerly + Frey.
Il est possible d'acheter sur place une belle carte des Lofoten au 1/50 000.

Film coup de cœur
Salmer fra kjøkkenet, un très beau film norvégien (traduction littérale : "Psaumes de la cuisine"), titre français : *Kitchen Stories*.

Une sélection de livres coup de cœur de Jean-Pierre Bisiaux
(Les titres épuisés peuvent se trouver d'occasion sur Internet.)
Norvège, Petite Planète, Seuil, 1960 (épuisé).
La Laponie, "Les Grandes Étendues Sauvages", Time Life, 1983 (épuisé).
Comment comprendre et utiliser un Norvégien (regard amusé d'un Norvégien, Odd Børretzen, sur ses compatriotes). En français dans les librairies d'Oslo, Aventura, 1993.
Les Vikings, rois des mers, Yves Cohat, coll. Découvertes, Gallimard.
Norvège, Guide du Routard Hachette, sympathique, malgré la sensation de bâclé des textes sur la Laponie
Guide des oiseaux d'Europe, Delachaux et Niestlé (épuisé).

Tourisme responsable

Norvège

Une histoire de passion

Lorsque Allibert décide de développer ses voyages en Norvège, il y a 20 ans, l'entreprise n'hésite pas à solliciter Jean-Pierre Bisiaux, accompagnateur en montagne vivant à Chapareillan, non loin des bureaux de notre société. Jean-Pierre accepte d'encadrer un premier voyage en Norvège, pays voisin de la Finlande, où il a longtemps séjourné. Mais il n'est pas au bout de ses surprises et, sans s'y attendre, tombe sous le charme de la Norvège !

Envoûté par la beauté des paysages, Jean-Pierre explore ce pays magique, découvrant les itinéraires les plus originaux et les points de vue les plus secrets ! Dès lors, il devient le créateur et l'organisateur de nos voyages en Norvège, et, au fil du temps, une référence dans le milieu français de la randonnée dans ce pays. Durant de nombreuses années, Jean-Pierre passe tous ses étés, de juin à septembre, à sillonner la Norvège avec nos groupes.

Aujourd'hui, les chemins de Norvège n'ont plus de secrets pour lui. Même s'il n'accompagne plus nos voyages, il continue à se rendre dans ce pays pour effectuer des repérages, actualiser nos circuits ou chercher de nouveaux itinéraires. Il s'occupe également de la formation de nos guides, qu'il initie avec passion aux secrets des grands fjords…

Le respect des us et des coutumes

Mis à part pêcheurs sur leurs embarcations à moteur qui pêchent la morue dans l'archipel des Lofoten, les Lapons, qui se nomment eux-mêmes Sames ou Samis, sont les gens les plus typiques que vous pourrez rencontrer. Pourtant, fondus dans la population, ils vivent aujourd'hui à la mode occidentale, et il ne reste plus beaucoup de signes extérieurs de leurs coutumes. Oslo, au sud, est devenu le plus grand village lapon du pays. Ceux que vous verrez en costume traditionnel l'ont souvent revêtu pour les touristes, sauf parfois à Tromsø.

Le mode de vie et de pensée occidentale des Norvégiens est proche du nôtre, mais diffère sur certains points, notamment par une conscience écologique très poussée. Leur niveau de vie, largement supérieur à celui de la France, peut amener également des divergences de points de vue.

Les Norvégiens sont d'abord énigmatiques : "Si on leur adresse la parole, il s'écoule toujours quelques minutes avant qu'ils s'en aperçoivent : rarement ils répondent à une première question. C'est que leur cerveau n'a pas eu le temps nécessaire pour comprendre, mais une fois qu'ils comprennent, ils comprennent bien et répondent avec une droiture et une fermeté de sens qui nous étonnent." C'est ainsi que les voyait au siècle dernier un voyageur, Jean-Jacques Ampère. Ils ont changé : "Maintenant, il répond tout de suite aux questions, mais il y met une concision qui frise l'ascétisme" (*La Norvège*, par Sylvain Pivot, collection Petite Planète, Le Seuil).

Les conseils de Jean-Pierre Bisiaux

Ne ratez pas une délicieuse approche des Norvégiens actuels par un humoriste local célèbre dans C*omment comprendre et utiliser un Norvégien, un mode d'emploi avec guide de dépannage*, par Odd Børretzen (Editions Aventura). On le trouve dans les librairies en Norvège, rayon tourisme.

La préservation de l'environnement

La végétation la plus riche se trouve dans le sud-est, autour des fjords d'Oslo. Chênes, frênes, ormes et érables sont très fréquents. Les conifères, épicéas, sapins et pins poussent rarement au-dessus de 1 000 m. Aux altitudes supérieures, s'étage une zone de bouleaux suivie d'une zone de saules nains et de bouleaux nains, puis une zone de lichens et de plantes arctiques. Dans les zones exposées aux vents salés de la mer, ne poussent que très peu d'arbres.

La Norvège abrite de grands animaux sauvages comme les célèbres rennes, les élans, les chevreuils, les cerfs, mais aussi blaireaux, renards, lynx, loutres ou castors. L'avifaune est très abondante avec le gibier à plume, le grand tétras (coq des bois) et le tétras-lyre. Les montagnes de la côte accueillent de nombreux oiseaux de mer. Dans les rivières, vivent truites, saumons et ombles.

Les conseils de Jean-Pierre Bisiaux

Attention, les Norvégiens trouvent cavalier qu'on se débarrasse de nos petits sacs de déchets du pique-nique de midi dans leurs poubelles en passant. Ils n'osent rien dire, mais n'en pensent pas moins. Qu'en serait-t-il en France ? Attendons donc les conteneurs de notre hébergement pour "benner".

Les Norvégiens sont très sensibles à leur environnement : ils chérissent et respectent particulièrement cette nature préservée. Prenons exemple sur eux, essayons d'être des voyageurs responsables et :

- Laissons les espaces naturels que nous traversons aussi propres que possible, y compris nos campements.
- Consommons de l'eau naturelle traitée avec des pastilles (type micropur) afin d'éviter les bouteilles plastique et de minimiser la pollution.
- Evitons la cuisine au feu de bois, et évitons les feux d'agrément.
- Evitons de laisser les déchets de nos voyages dans les zones rurales, les villes petites et moyennes. Et rapatrions les déchets difficilement triables et recyclable (piles, plastiques, lingettes…) dans les grandes villes.
- Evitons de trop nous approcher de la faune, il ne faut surtout pas oublier que nous sommes seulement invités dans son propre territoire.
- Préservons la flore car celle-ci est la source de vie des animaux et des hommes.
- Evitons de prélever des objets archéologiques ou culturels à valeur historique ou symbolique unique.

- Economisons l'eau et évitons de souiller les points d'eau notamment avec les produits d'hygiène (savon, gel douche, etc.).
- Evitons de rapporter des souvenirs qui font partie du patrimoine naturel.
- Economisons l'énergie en logeant chez l'habitant car quand nous bénéficions de l'électricité, c'est souvent une chance.
- Utilisons les toilettes parfois prévues dans les campements ; s'il n'y en a pas, éloignons-nous absolument des sources d'eau. Dans la nature, brûlons, sans risque d'incendie, notre papier hygiénique après usage.
- Respectons les règles des parcs nationaux.

Nous vous invitons par ailleurs à télécharger la charte éthique du voyageur : http://www.allibert-trekking.com/320-environnement-responsable-durable.htm.

Comment participer à la préservation de l'environnement ?

Etes-vous soucieux de l'effet de votre empreinte écologique ? Soyez partie prenante des actions associatives que nous effectuons en collaboration avec Globetrekkeurs - démarche pour un tourisme responsable afin de préserver l'environnement et de permettre le développement des populations locales.

Vous pouvez compenser le CO2 lié à votre transport aérien et participer à la réduction de l'effet de serre en versant un montant symbolique à l'association Globetrekkeurs dont le but est de donner plus d'ampleur aux projets de compensation menés par Allibert, notamment l'intégration des techniques d'architecture solaire passive et la formation des artisans locaux dans le cadre du projet Himalaya indien en association avec le GERES. Si vous désirez y participer, voici le montant de la compensation pour un vol aller-retour vers la Norvège : Paris - Oslo, 19 € ; Paris - Bergen, 19 € ; Paris - Bodø, 28 € ; Paris - Alta, 30 €.

Vous pouvez également et de la même façon participer au développement social et humain de la population locale de vos destinations préférées, il suffit de consulter notre site http://www.allibert-trekking.com/94-tourisme-responsable-equitable.htm.

Un geste de votre part = un environnement mieux préservé et plus d'actions de tourisme responsable réalisées.